

Zapečený květák

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Menší květák 1 ks
- Tvrdý sýr 200 g
- Šunka 150 g
- Vejce 3 ks
- Mléko 1 ks
- Pepř, sůl 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Květák očistíme, rozdělíme na menší části a v osolené vodě uvaříme do měkka. (Kdo má rád může přidat do vody kmín). Zapékací misku vymažeme olejem. Dáme první vrstvu kvěťáku. Na ni na kostičky nakrájenou šunku a nastrohaný tvrdý sýr. Opepříme a posypeme podravkou. Přidáme další vrstvu kvěťáku. Zalijeme rozmíchanými vejci s trochou mléka, podravky či soli. Dáme zapéci do trouby. Vyndáme, až se na povrchu vytvoří křupavá nahnědlá krustička.